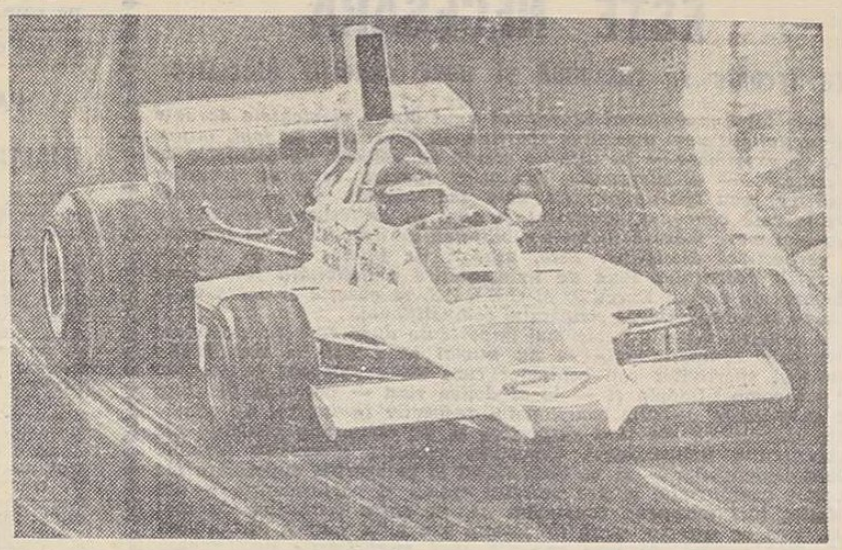
OMUL, ACEASTĂ MAŞINĂ PERFECTĂ...

Discuţie, ca la „Service", despre piesele de schimb



Ideea acestei pagini porneşte de la cele două fotografii: atleţii superbi care aleargă şi automobilul de „formula I" care, din fericire, are sonorul stins în această pagină.

Confruntînd aceste două fotografii, îndrăznim să spunem că **omul este şi el o maşină perfectă, mai perfectă decît maşina de formula I**, dar are un handicap faţă de bolidul lui Niki Lauda sau Emerson Fitipaldi. Handicapul e simplu: **omului îi lipsesc piesele de schimb.** Iar această idee, această realitate reprezintă întregul suport al educaţiei fizice. Omul, care, spre deosebire de maşină, nu are piese de schimb, în ciuda eforturilor unui Barnard şi ale multor altor „mecanici" ai trupului uman, are în... schimb, la dispoziţia sa, **mijloacele extraordinare ale educaţiei fizice şi sportului.** Şi pentru că am început cu o comparaţie, daţi-ne voie să urmăm această comparaţie între om şi maşină. Rugăm, în paranteză, ca unele mici inadvertenţe (posibile, dealtfel, în focul demonstraţiei) să fie scuzate, deoarece aceste rînduri nu urmăresc decît să facă, încă o dată, elogiul mişcării şi al sportului.

PRIMA REVIZIE...

V-aţi uitat vreodată la un om care îşi îngrijeşte maşina? Trebuie să recunoaştem că el îşi priveşte carburatorul cu o dragoste de părinte şi îşi mîngîie bujiile cu o gingăşie de îndrăgostit. Exemplele pot fi continuate, dar nu acesta este scopul. Vrem doar să arătăm că în timp ce omul are o grijă aproape pedantă faţă de automobilul său, mergînd pînă acolo încît să-l supună celor mai rafinate revizii în perspectiva unor posibilităţi îndepărtate, **el îşi tratează propriul organism cu o nepăsare cel puţin ciudată, considerînd perfect normal ca prima revizie să fie făcută la 60 de ani,** după primul junghi sau după prima piriitură a articulaţiilor. Să spunem, iarăşi în paranteză, că aceste rînduri nu se adresează doar celor cu revizia întîrziată, ci mai ales oamenilor tineri, adică **viitorilor bătrîni.**

Un mare fiziolog francez, Tissier, a spus acum aproape 60 de ani: **„Se merge cu picioarele, se aleargă cu plămînii, se galopează cu inima, se rezistă cu stomacul şi se ajunge cu creierul".** Această frumoasă frază aforistică, valabilă, spre concretizare, în primul rînd pentru maratonişti, scoate la iveală perfecţiunea şi complexitatea organismului uman, care este o maşină mult mai perfectă decît un Rolls-Royce — să zicem — sau decît un Ferrari...

Acestea fiind spuse, să ne scoatem mănuşile de şofer, să le scoatem şi pe cele de reporter şi să ne întrebăm:

Ce înseamnă capacitatea cilindrică a unui motor? Asta o ştiu şi copiii de astăzi, mult mai bine decît noi. Ei ştiu că Dacia-1300 are 1300 de cmc, că Trabantul are 600 de cmc, ei cunosc capacitatea cilindrică a unui Lotus sau a unui Alfa Romeo. Noi, în schimb, refuzăm să facem o comparaţie între această capacitate cilindrică a motorului şi capacitatea noastră respiratorie (vitală), pentru că noţiunile sînt, la urma-urmei, aceleaşi. Dumneata, cititorule, ai 4 000 de cmc, să zicem. Zatopek a avut 7 500 cmc. Care ar fi diferenţa? După o cursă de fond, capacitatea vitală a lui Zatopek asigura lucrul cu atîta randament, încît, la numai cîteva minute, pulsul acestui mare atlet — şi nu numai al lui — revenea la 44 de bătăi. Ajungînd aici, la bătăile pulsului, putem spune fără exagerare că el reprezintă turaţia motorului. Capacitatea respiratorie mai mică duce implicit la pulsaţii mai multe. E o problemă de randament foarte edificatoare. Un automobil cu o capacitate... vitală mare dezvoltă o viteză X cu turaţii puţine, în timp ce un alt automobil, cu capacitate mică, are nevoie de turaţii mult mai multe. Rolul mişcării în transferarea acestei ecuaţii pe planul organismului este evident. Asociaţiile sînt atît de numeroase, încît ne vom opri asupra uneia, pe care o vom intitula...

TĂIETORUL DE LEMNE ŞI SANTINELA

Vă rugăm să nu vă scandalizaţi, afirmaţia este exactă. **Un tăietor de lemne în vîrstă de 60 de ani, după 8 ore de muncă, este mai puţin obosit decît o santinelă de 20 de ani care a stat în post 2 ore.** Comparaţia nu este spectaculoasă, ci reală. Motorul tăietorului de lemne lucrează din plin. Circulaţia nu este doar opera „pompei centrale", a inimii (deci), ci opera tuturor pompiţelor secundare din întreg corpul, acţionate de mişcare. (Mişcarea, acest medicament miraculos, vaso-dilatatorul cel mai bun cu putinţă, chiar şi pentru cardiaci). Aşa se face că iubitorii de mişcare, şi nu numai performerii, au tensiuni excelente pînă la adînci bătrîneţe, întreţinînd miraculos elasticitatea vaselor, iar — după cum ştim — această elasticitate întreţinută prin mişcare şi vasodilataţie îndepărtează colesterolul, unul din marii duşmani ai vieţii.

Şi pentru că am pornit pe calea comparaţiilor, vă adresăm o întrebare: **„De ce un rîu de munte nu are aluviuni? Fireşte, pentru că apa curge mai repede şi aluviunile nu se pot depune. Este exact cea ce se întîmplă cu aluviunile colesterolului, alungate, prin mişcare, din tunelele unor vase elastice".**

LAMPA ŞI FLACĂRA

Spun mecanicii că amestecul cel mai bun înseamnă o parte benzină şi 16 părţi aer. Un amestec mai bogat nu ajută la nimic, dimpotrivă. La fel se întîmplă lucrurile şi în organism. Alimentaţia excesivă este ca amestecul prea bogat. Aşa cum un amestec prea bogat îneacă maşina, surplusul de calorii împovărează organismul uman.

Raţia de întreţinere a unui om este de 1 500 de calorii. Raţia muncii uşoare este de 2 500, cea a muncii moderate e de 3 000 şi aşa mai departe. Surplusul strică totul. Iar principalul mijloc de luptă este mişcarea, adică sportul, prin intensificarea arderilor. Aceste arderi care au atîta nevoie de oxigen, acest oxigen care are atîta nevoie de mişcare.

Ce este sportul? Ce este gimnastica? Este o lampă care arde cu flacără albă. O lampă care nu poluează aerul, deoarece nu face funingine. O lampă care nu fileză, o lampă care nu emite oxid de carbon, aşa cum se întîmplă cu ţigara, fie şi ea şi ţigară... dintr-aceea... ştiţi dv...., care, oricum, este o microsobă care umple încăperea cu oxid de carbon.

Aţi văzut filmul „Mere roşii"? Fiind televizat nu demult, hai să ne amintim ce a făcut Mircea Diaconu în primul rînd, înainte de operaţie. A pus masca de oxigen pe faţa bolnavului. A făcut acest gest atît de normal (şi vital), care sugerează multe lucruri, dar pe care refuzăm să-l regîndim, în numele ideii comode că **prima revizie trebuie făcută la 60 de ani.**

L-am întrebat odată pe un om bătrîn: **„Cum se face că aveţi tensiunea 13 cu 7?"** A răspuns simplu: **„Alerg în fiecare zi. Cînd nu pot alerga, merg în pas accelerat. Caut de preferinţă pantele în urcare, deoarece mersul pe plat, chiar dacă este util, nu perfecţionează pompa noastră centrală, care e inima, care e organul cel mai avid de oxigen, ea consumînd 1/6 din tot oxigenul, oferindu-i creierului locul doi şi ficatului locul trei".** Bătrînul a încheiat cu o glumă care nu e sută la sută glumă. El a explicat astfel predilecţia pentru mersul întotdeauna grăbit: **„Motoarele au ralanti. Dar un motor vechi nu-şi mai poate permite să meargă cu ralantiul. Eu merg mai repede, ca să nu mi se oprească motorul".**

CÎND V-AŢI GRESAT ULTIMA OARĂ MAŞINA?

Automobilele moderne au piese care nu necesită gresaj. Există şi automobile care trebuie gresate în numeroase puncte de gresaj. Omul are un gresaj automat. Acest gresaj se realizează prin mişcare. Mişcarea este aceea care asigură necesarul de lubrefianţi. Lichidul sinovial, lichidul de gresaj al omului, se fabrică în funcţie de mişcare. Dacă mişcarea nu există apar sărurile. Iar sărurile imobilizează articulaţiile. Aşa se face că un director, să zicem, lasă secretara să-i ridice hîrtia căzută. Directorul nu o face din comoditate, ci pur şi simplu pentru faptul că îi vine mai greu să se aplece: nu de puţine ori mişcarea fizică a unui asemenea om are un traseu de vreo 15 centimetri, între vîrful degetului care ţine stiloul şi încheietura mîinii care suportă efortul de a ţine ceasul-brăţară.

Organismul omului are un gresaj automat. Iar mişcarea este singurul mijloc pentru stimularea lui.

OXIGENUL, ADICĂ VIAŢA ÎNSĂŞI...

Cunoaştem şoferi dispuşi să facă ocolul a 20 de magazine de piese auto pentru a găsi un filtru de aer mai bun pentru maşina lor. În schimb, de cele mai multe ori nu ne gîndim deloc la propriul nostru filtru de aer. Filtrul nostru de aer, nasul, asigură purificarea aerului. Dar cum? Un înotător îşi creează mediul ambiant perfect pentru oxigenare atît prin calitatea intensivă a inspiraţiei, cît şi prin masa de apă care elimină firele de praf. Ciţi dintre noi, însă, îşi dau seama de rolul incalculabil al înotului, al alergării în funcţionarea aparatului respirator? După cum se ştie, oxigenul îndeplineşte şi funcţia filtrului de aer al motorului industrial sau automobilistic. Oxigenul, fiind viaţa însăşi, trebuie să ajungă în motorul uman, deoarece în cîmpul de hematoză al plăminului se produce schimbul gazos, adică se efectuează predarea oxigenului şi preluarea bioxidului de carbon. Iată de ce alergătorul din fotografia noastră este un motor perfect reglat şi revizuit, în timp ce un jucător de canastă cu ţigara în gură este un om decis parcă să ajungă în situaţia de a nu-şi mai putea întreţine organismul.

SĂ PRIVIM UN FLORETIST DUPĂ ASALT

Gestul este aproape reflex. **Îşi îndreaptă floreta îndoită. Ce face, în schimb, omul, cu coloana lui? O lasă să se gîrbovească, încă în anii şcolii.**

Coloana noastră vertebrală, am mai spus-o parcă, este şasiul unei maşini. Comparaţiile se invită de la sine. Axul roţilor din faţă reprezintă centura scapulo-humerală. Puntea cu diferenţial reprezintă centura pelviană. Picioarele sînt axele planetare.

În timp ce întreg complexul automobilistic este supus unei griji deosebite, care urmăreşte obsesiv cea mai mică pată de rugină, coloana este „aminată" tot pentru revizia de la 60 de ani.

Stră-stră-străbunii noştri n-au suferit de coloană. Poate pentru că cel mai perfect sport din lume este cositul, sportul preferat al lui Lev Tolstoi. Unii dintre noi, însă, neaplecîndu-ne după hîrtia căzută şi, mai ales, aşteptînd liftul pentru etajul II, chiar dacă sînt 20 de persoane în faţă, neglijăm coloana cu inconştienţă. Iar coloana, cu cele 24 de vertebre şi cu cele 23 de discuri, nu poate fi înlocuită, aşa cum înlocuim, cu căldură părintească, amortizoarele maşinii. Pentru că ce altceva decît un amortizor este discul intervertebral?

Se ştie, s-a spus de o mie de ori, că un om este mai scund cu un centimetru seara decît dimineaţa. Faptul se datorează tasării discurilor intervertebrale. Nimic mai firesc, nimic mai logic, în aceste condiţii, decît elongarea discurilor intervertebrale, prin suspendări la bară, această bară pe care nu reuşim să o montăm sub tocul uşii de la „antreu", pe culoar sau oriunde, invocînd mereu zeci şi zeci de scuze, deşi această bară ajută să întreţinem în perfecte condiţii coloana noastră vertebrală pînă la adînci bătrîneţe.

Sigur că ar fi multe de spus în legătură cu articulaţiile corpului uman. Am putea vorbi, de pildă, despre faptul că singurul arc al omului (spre deosebire de maşină, care are mai multe) este bolta plantară a labei piciorului. Ciţi dintre noi îi învăţăm pe copiii noştri să meargă pe vîrfuri, să imite mersul ursului, cu vîrfurile înăuntru, să strîngă o batistă, încreţind-o, sub degetele picioarelor, pentru a-şi fortifica bolta plantară şi pentru a elimina activ — nu prin talonetă, care e un mijloc incomplet — platfuss-ul pe care-l neglijăm deseori dar care contribuie, pe nesimţite, la zdruncinarea întregului corp?

CUM RĂMÎNE CU PIESELE DE SCHIMB?

Filtre de aer se găsesc. Plăcuţe de frînă, de asemenea. Bujii — idem. În schimb, inimi nu se găsesc, chiar dacă Barnard încearcă să acrediteze ideea. Nu se găsesc nici aorte. Ştiţi ce-i aorta? E ceva care seamănă cu tubul de plastic care duce benzina de la pompa de benzină în carburator. S-a înfundat? S-a spart? Stă şi motorul!

Ce-i de făcut, deci, în lipsa pieselor de schimb ale organismului uman?

Cositul, rămînînd în general o amintire sau, eventual, un sport nepractic, ne obligă să alegem alte forme.

Cea mai importantă este alergarea, pentru că este la îndemîna oricui. Alergarea serveşte pompa centrală (inima), capacitatea vitală, articulaţiile şi tot ce se află în corpul omenesc, inclusiv creierul, care ar putea să se înscrie superior în excepţie, dar care depinde atît de mult de disciplina alergării, de afluxul de sînge şi de priveliştile naturii.

Ar urma înotul, nu pentru că nu ar fi superior alergării — dimpotrivă, oxigenarea într-o ambianţă ideală îi aparţine — ci pentru că e mai puţin la îndemînă.

Ar urma jocurile sportive, dacă se poate baschet sau volei, în aer liber.

Ar urma tenisul, mai ales pentru cei care sînt în preajma reviziei de... 60 de ani.

Ar urma badmintonul, acest sport extraordinar de util, angrenînd toate grupele musculare, prin mişcări ample şi elegante.

Ar urma, în lipsa altor posibilităţi, exerciţiul fizic acasă, dimineaţa, cu fereastra deschisă.

Ar urma, mai ales pentru cei care nu şi-au revizuit de mult pompa centrală, exerciţiile culcat, pentru îndepărtarea coloanei de sînge, cu alte cuvinte, pentru degrevarea inimii, a acestei pompe centrale pe care trebuie s-o stimăm ceva mai mult decît pompa de benzină, cu toate ţevile şi jicloarele ei.

Scurta noastră călătorie în jurul maşinii şi în jurul propriului nostru corp se încheie aici. Dacă aceste rînduri glumeţe doar în aparenţă au reuşit să vă pună pe gînduri, vă mulţumim.

Pagină realizată de prof. **Constantin NEMŢEANU** şi **Ioan CHIRILĂ**